



Informasjon til;

- deltakarar
- føresette
- funksjonærar

## KARUSELLRENN - LANGELAND SKISENTER

**Tysdag 19. januar 2021**

Tysdag 19. januar 2021 inviterer Førde IL og Gaular IL til eit koronavenleg karusellrenn v/  
Langeland Skisenter

STILART: FRITEKNIKK

**NB! Som følgje av situasjonen med Covid-19 vert arrangementet avvikla i to kohortar.**

### RAMMEPLAN

| Kohort nr. 1                | Første start, kl. 18.00 | Løypelengde | Startkontingent |
|-----------------------------|-------------------------|-------------|-----------------|
| Gutar/ jenter 7 år og yngre |                         | 1km         | Kr. 50,-        |
| Gutar/ jenter 8 år          |                         | 1km         | Kr. 50,-        |
| Gutar/ jenter 9 år          |                         | 1km         | Kr. 50,-        |
| Gutar/ jenter 10 år         |                         | 1km         | Kr. 50,-        |
| FH gutar/ menn              |                         | 1km         | Kr. 50,-        |
| FH jenter/ kvinner          |                         | 1km         | Kr. 50,-        |
| Klasse Utan tid             |                         |             | Kr. 50,-        |
| Kohort nr. 2                | Første start, kl. 19.00 | Løypelengde |                 |
| Gutar/ jenter 11 år         |                         | 2km         | Kr. 50,-        |
| Gutar/ jenter 12 år         |                         | 2km         | Kr. 50,-        |
| Gutar/ jenter 13 år         |                         | 3km         | Kr. 50,-        |
| Gutar/ jenter 14 år         |                         | 3km         | Kr. 50,-        |
| Gutar/ jenter 15 år         |                         | 5km         | Kr. 50,-        |
| Gutar 16 år                 |                         | 7,5km       | Kr. 50,-        |
| Jenter 16 år                |                         | 5km         | Kr. 50,-        |
| Menn 17, 18, 19/20 år       |                         | 10km        | Kr. 50,-        |
| Kvinner 17, 16, 19/20 år    |                         | 5km         | Kr. 50,-        |
| Menn senior                 |                         | 10km        | Kr. 75,-        |
| Kvinner senior              |                         | 5km         | Kr. 75,-        |
| Menn veteran                |                         | 10km        | Kr. 75,-        |
| Kvinner veteran             |                         | 5km         | Kr. 75,-        |

**NB! Deltakarar og føresette skal komme til arenaen så tett opp mot stipulert starttid som mogleg. Dette for å unngå større ansamlingar. Ein oppmodar om maks 1 føresett per familie per kohort.**



**Ingen frå kohort nr 1 skal vere på stadion ved gjennomføring av kohort 2 (med unntak av funksjonærane).**

#### **INTERVALLSTART**

Intervallstart, 15 sek.

#### **STARTLISTE**

Startliste vert publisert i framkant av arrangementet på [Førde IL Langrenn sine nettsider](#) og Gaular IL Langrenn si [facebookside](#).

#### **PÅMELDING**

Via Min idrett:

<https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/terminliste/arrangement/?eid=365333>

Frist: 18.01.2021, kl. 23.59

NB! Hugs at alle føresette må melde seg på arrangementet. Dette er svært viktig slik at arrangøren på førehand har oversikt over tal personar som kjem til å vere tilstades i kvar kohort.

#### **PARKERING**

Om ein ikkje har årskort betalar ein for parkering ved skisenteret sin automat.

#### **STARTNUMMER**

Startnummer hentar ein i garasjen/ kjellaren i det nye arenabygget.

#### **FUNKSJONÆRAR**

Funksjonærar/ løypevakter tek med eigen refleksvest.

NB! Alle funksjonærar/ løypevakter skal bruke munnbind. Munnbind får ein utlevert i garasjen/ kjellaren i det nye arenabygget ved ankomst.

#### **SMITTEVERN, COVID-19**

Førde IL og Gaular IL gjer sitt ytterste for å få til ei så god og trygg gjennomføring av arrangementet som mogleg.

Føresetnaden for at ein kan arrangere karusellrennet, er at alle følgjer utarbeida reglar og rutinar for smittevern.

**Har du symptom på luftvegsinfeksjon og Covid-19** skal du ikkje møte opp på arrangementet.

Symptoma kan vere vondt i halsen, forkjølelse, hoste, følelse av sjukdom, feber, hovudverk, magesmerter, muskelsmerter og tap av smak- og luktesans. Alle som er tilstades på arrangementet har eit sjølvstendig ansvar for å ikkje dersom ein har symptom.

**Ein oppmodar om at alle praktiserar god håndhygiene.**

**Alle skal halde avstand – hugs regelen om 1 meter avstand.** Merk at til og med 18. januar har Regjeringa presisert at utandørs aktivitet kan gjennomførast med min 1 m avstand for alle.



Det betyr at barn og unge under 19 år, som tidlegare har hatt unntak frå avstandskravet ved organisert aktivitet, ikkje har det. Føresette må ha eit ekstra omsyn med barn og avstand i denne perioden.

**Det er ikkje høve til å opphalde seg inne i skihytta eller arenabygget,** med mindre ein må bruke eitt av toaletta i skihytta.

Deltakarar og føresette skal forlate Langeland Skisenter straks etter målgang.

**Alle (funksjonærar, deltakarar og føresette) må registrere seg med bruk av NIF sin qrona-app** ved ankomst skisenteret (qr-kode). Dette er svært viktig m.o.t. ev. smittesporing.

Ein minner elles om at kafeen i skihytta vil vere stengt.

**Vel møtt til skirenn på Langeland!**

**ARRANGØR:**

Førde IL og Gaular IL